Frisse start

Eén keer per jaar duiken duizenden mensen in het koude water van de zee. De Nieuwjaarsduik is voor veel mensen een heldhaftige manier om het nieuwe jaar met frisse energie te beginnen.

Vaak is het een plons van pakweg vijf seconden. Het is dan ook geen zwemtocht, het is een duik! Een frisse start. Een groeiend aantal mensen laat het niet bij die ene duik. Ze hebben het totaal energieke gevoel ontdekt zwemmen in open water, óók in de winter. Of beter gezegd: juist in ook in de winter. Guido Krijger is zo iemand! Vorig jaar al schreef hij een column over het winterzwemmen in de Badkoerier. Een klein stukje hieruit:

‘Winterzwemmen in zee. Het is nu zeven jaar geleden dat ik op een verlaten strand liep. Ik had net gezwommen en voelde de moed in het zand zakken bij de gedachte dat ‘mijn’ seizoen was afgelopen en ik afscheid moest nemen van dit zomerse leven. Ik zag enorm op tegen de winter en twee dingen konden gebeuren: enorm depressief worden of besluiten om helemaal geen afscheid te nemen van strand en zee. Gelukkig deed ik het laatste. Dat besluit nam ik niet zelf. Het gebeurde volgens mij. Ik had in feite geen keus, zo voelde het. Wat voel ik mij dankbaar daarvoor. Ik heb een (mentale) knop omgezet en sindsdien zwem ik het hele jaar door. Minstens één keer per week en vaak twee keer en misschien nog wel vaker.’

Inmiddels inspireert Guido Krijger met coaching en advies groepen mensen om buiten actief te zijn: kajakken, jutten, smaaksafari’s, sleepnet vissen, workshops én dus inmiddels ook winterzwemmen. Tientallen mensen heeft hij zo al kunnen begeleiden. Kijk eens op zijn site: outdoorinspiration.nl

‘Voorbij de comfort zone ligt een wereld van gezondheid, kracht en geluk’

Arianne: "In november ben ik begonnen met winterzwemmen. Samen met twee buurvrouwen gaan we twee keer per week ‘plonzen’ in de zee ergens tussen Zoutelande en Westkapelle. Dat ik geen koudwatervrees heb wist ik al. Koud afdouchen deed ik al en ’s zomers vind ik het nooit moeilijk om in het koude zeewater te duiken.
De eerste keer was best spannend maar het effect was groots. Zodra je de branding inloopt gaat alles in je lichaam aan. Je denkt aan niets en bent enkel bezig met het focussen op je ademhaling om de kou te trotseren. Zodra je er door bent voel je geen kou meer. De zee is telkens anders en daarmee ook de ervaring. Eb, vloed, de elementen, ze maken elke duik uniek. Maar altijd ervaar ik een uitgelaten vrolijkheid. Eén met de golven. Bovendien is de beloning dat je je de rest van de dag lekker en energiek voelt. Daar krijg ik een goed humeur van!"

Marieke: "Zeebaden bij zonsopkomst in de zomer, bij kou in de winter, bij volle maan, wanneer dan ook. Het geeft zo’n enorme boost! De elementen, de natuur, verbinding en alles voelen (van ongemak tot euforie). Het werkt verslavend.
De cursus winterzeebad van Guido was het beste cadeau aan mezelf en het hele jaar zeebaden is mijn beste ontdekking."

‘Het baden in de koude zee is een weldaad voor mijzelf. Voor mijn geest, mijn lichaam en mijn ziel. Het liefst doe ik dat alleen op een stille plek. Een stukje puur natuur, eventueel samen met wie ik dan ongepland ontmoet. Een vogel die boven mij vliegt of een zeehond die nieuwsgierig komt kijken. Maar in ieder geval samen met de elementen!’

“Als je zong in de zomer, moet je dansen in de winter”

Aesopos, Griekse dichter

Jeannet: "En óf we zongen in de zomer....
Op het strand...aan de zee, de stilte en de zilte....
fantaserend in de golven...
Wat kon er mooier zijn...
Toen kwam de herfst...en we wilden blijven zingen, zongen door tot het kouder werd en meer...óns Veerse Meer...
En daar was de winter, de regen, de wind, de échte kou, het nulpunt en nóg meer van minder.
De sneeuw en de vorst, en tenslotte het ijs....en daar gingen we...
De winterzon in... de vrieskou in...tussen het ijs...
We zwommen, we zongen en we dansten.
Het was winter, en het was nóg mooier..."

Diana: "Het water is en blijft natuurlijk koud. Ik daag mezelf telkens buiten mijn comfortzone te gaan en ontspanning, zelfvertrouwen en levendigheid te vinden in zee. Dat is de kick. Dagelijks koud afdouchen of een ijsbad nemen is momenteel erg populair, maar voor mij haalt dat het echt niet bij de sfeer en beleving van buiten zwemmen!"

Desiree: "Omdat het je het gevoel geeft dat je echt leeft! Je bloed gaat sneller stromen en je voelt je erna zo vol energie, daar kan eigenlijk niets tegen op. Het samenzijn met een maatje en de natuurbeleving van een verstild Veerse Meer maken het plaatje voor mij compleet. Lees wel eerst het een en ander over buiten zwemmen. Bouw het op en bewaak altijd je eigen grenzen en je veiligheid."

Tekst: Rini Fenijn